



Saisonal schmeckt's besser  
Sommer 2020

# Was hat Saison

## Inhaltsverzeichnis



Thai-Curry mit Röstgemüse von Jankes*Soulfood.....	4
Tomaten-Tarte von Möhreneck.....	7
Nektarinen-Halloumi Spieße mit Tomaten-Spinat Salat von Dinner um Acht.....	8
Sommerliche Pasta mit frischen Erbsen von Obers trifft Sahne.....	11
Griechisches Tsatsiki von Münchner Küche.....	12
Gebratene Nudeln mit Erdnussauce von Küchenlatein.....	15
Sommerliche Ratatouille-Lasagne von moey's kitchen.....	16
Focaccia Pugliese mit Zucchini von Ina is(s)t.....	19
Schneller Brokkoli-Tahini-Salat mit Mandeln und Cranberries von Feed me up before you go-go.....	20
Kohlrabi-Knusper-Pommes mit Sardellen Joghurt von Pottlecker.....	23
Bunter Gartensalat mit Quinoa von Pottgewächs.....	24
Zucchini Rucola Salat von the Apricot Lady.....	27
Kalte Paprikasuppe mit gelben Tomaten von Ye Olde Kitchen.....	28
Pan Bagnat - fantastischer Sandwich Klassiker aus der Provence von S-Küche.....	31
Pasta mit Brokkoli und Tomaten - italienisch ohne Sahne von Brotwein.....	32
Reh-Ravioli von Haut goût.....	35
kalt-warmer Caprese-Salat von pastasciutta.....	36
Wilder Brokkoli mit Miso und Reis (vegan) von Teekesselchen Genussblog.....	39
Reispfanne mit Paprika und Erbsen von thecookingknitter.....	40
Vegane Brokkoli Bowl mit Ingwer-Knoblauch-Sauce von Lecker & Co.....	43
Tagliatelle mit Wildkräuter-Pesto, gerösteten Zucchini und Mozzarella von evchenkoch.....	44
Sommerliche Joghurt-Gurken-Gazpacho mit Minze von vokermampft.....	47

# Thai-Curry mit Röstgemüse

von Jankes\*Soulfood

## Zutaten für 4 Personen:

250 g grüne Buschbohnen  
300 g frische Brokkoli-Röschen  
1 Knoblauchzehe  
1cm frische Ingwerwurzel  
neutrales Öl (hier Rapsöl)  
2 EL Sojasauce, hell  
1 EL Limettensaft  
1 rote Paprika  
300 g Zucchini  
2 mittelgroße Zwiebeln  
8-10 Cocktailtomaten  
400 ml Kokosmilch, cremig  
400 ml Gemüsebrühe  
2 TL rote Currypaste  
Salz  
Pfeffer  
einige Blätter Thai-Basilikum

## Vorbereitungen

Bohnen waschen, beide Enden knapp abschneiden und zusammen mit den Brokkoliröschen 7-8 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abgießen.

Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein hacken. Mit 2 EL Öl, 2 EL Sojasauce und 1 EL Limettensaft verrühren. Brokkoli und Bohnen in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen.

Paprika und Zucchini waschen. Kerngehäuse und Strunk der Paprika entfernen. Paprika und Zucchini in gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln.

## Zubereitung

Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten mit 2 EL Öl vermischen und auf einem kleinen Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Heißluft+Grill etwa 15 Minuten garen, bis das Gemüse anfängt zu bräunen.

Etwas Öl in einem großen, weiten Topf erhitzen, Currypaste dazu geben und leicht anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen lassen. Brokkoli, Bohnen und das Gemüse aus dem Ofen in die Flüssigkeit geben. Temperatur deutlich reduzieren und das Curry 15-20 Minuten, sanft köchelnd durchziehen lassen.

Dazu schmeckt typischerweise Reis - ich mag zur ungebundenen Sauce aber auch sehr gerne Glasnudeln.





# Tomaten-Tarte

von Möhreneck

## Zutaten für 4 Personen

ca. 20 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Zucker  
2 EL Olivenöl  
1 EL Thymian, getrocknet  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Saft einer halben Zitrone

1 Rolle Blätterteig

## Zubereitung

Die Tomaten waschen und den Stielansatz ausschneiden.  
Die Tomaten halbieren, den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Schnittflächen der Tomaten mit etwas Zucker bestreuen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Für 1 Minute bei starker Hitze braten, dann die Temperatur reduzieren und mit Zitronensaft ablöschen. Den Knoblauch zugeben und für eine weitere Minute braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig in eine Backform legen, ob rund oder eckig bleibt dabei euch überlassen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blätterteigboden verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C Umluft braucht die Tomaten-Tarte ungefähr 25 Minuten. Der Blätterteig sollte goldbraun und am Rand schön knusprig. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann in Stücken servieren. Dazu gab es bei uns eine vegane Crème fraîche aus Hafer mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch angemacht.

# Nektarinen-Halloumi Spieße mit Tomaten-Spinat Salat

von Dinner um Acht

## Zutaten für 8 Spieße

200 g Halloumi Grillkäse, in  
Würfel (1,5 x 1,5 cm) geschnitten  
2 Nektarinen  
½ rote Zwiebel  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
Meersalz

## Zutaten Tomaten-Spinat Salat mit Joghurtsauce

2 Handvoll Kirschtomaten  
300 g Spinat  
½ Becher Vollmilch Joghurt  
2 EL Olivenöl  
½ TL Senf  
½ TL Honig  
2 EL Weißwein Essig  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Nektarinen halbieren, entkernen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Diese je nach Größe quer dritteln oder halbieren. Die halbe Zwiebel teilen ebenfalls in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden.

Alles abwechselnd aufspießen, mit Olivenöl bestreichen und mit dem Rosmarin bestreuen.

Für etwa 4 Minuten auf den Grill oder in die Grillpfanne legen.

Den Spinat waschen und etwa 30 Sekunden blanchieren auspressen und die Blätter grob zerschneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Aus den restlichen Zutaten das Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermischen.





# Sommerliche Pasta mit frischen Erbsen

von Obers trifft Sahne

## Zutaten für 2 Personen

### Teigtaschen

200 g Weizenmehl  
2 Eier  
1 Eigelb  
2 EL Olivenöl

### Pfifferlinge

1 Schalotte  
etwas Butter  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

### Erbsensoße und Erbsen

ca. 400 Erbsenschoten  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
etwas Noilly Prat (Wermut)  
500 ml Gemüsebrühe  
100 ml süße Sahne  
Salz  
Pfeffer  
4-5 Zweige Ysop  
2 EL Butter

## Zubereitung

Die Zutaten für den Teig vermischen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In eine Klarsichtfolie verpacken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zeit die Pfifferlinge zubereiten. Ich habe hier die Menge verarbeitet, die ich beim putzen bzw. aussortieren der Pilze für eine andere Mahlzeit beiseite gelegt habe. Es waren so viele kleine Stück im Körbchen, um die es mir leid tat und die für eine Füllung klein gehackt werden konnten. Zusammen mit der klein geschnittenen Schalotte wurden sie in Butter angeschwitzt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und gebraten, bis die Flüssigkeit ganz weg war. Dann durften sie abkühlen.

Den Teig dann ausrollen, möglichst dünn und etwa 8 cm große Kreise ausstechen. Einen großen Löffel Pilze in die Mitte geben, die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und den Kreis in der Mitte falten. Am äußeren Rand Stück um Stück in Falten legen und zusammen drücken. In leicht siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen und auf einem Küchentuch beiseite legen, damit die Feuchtigkeit aufgesaugt wird.

Die Erbsen aus den Schoten pühlen. Eine Handvoll kleine und zarte beiseite legen. Von den Schoten etwa 5 Stück aufheben, die frisch und knackig sind. In kochendem Salzwasser die ausgesuchten Erbsen ca. 3 Min. blanchieren und sofort kalt abschrecken. So auch mit den restlichen Erbsen verfahren. Von den Schoten die Fäden gründlich abziehen, sie in Streifen schneiden und auch blanchieren.

Die Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen, mit dem Wermut ablöschen und diesen komplett verkochen lassen. Die Gemüsebrühe aufgießen und die Zwiebel weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Sahne aufgießen und in einem Blender, oder mit dem Zauberstab, aufmixen. Die Erbsen dazu geben. Vom Ysop die hübschen kleinen Blüten abzupfen und beiseite legen für die Deko. Die Blätter mit in den Mixer geben und alles gut mixen und dabei zerkleinern, so dass eine cremige Soße entsteht. Die Soße im Topf nochmals erwärmen, nicht kochen, nochmals abschmecken und aufschäumen.

Die kleinen Erbsen und die Streifen der Schoten in etwas Butter schwenken und würzen. Alles zusammen anrichten und genüsslich mit dem Löffel essen. Ein großes sommerliches Vergnügen.

# Griechisches Tsatsiki

von Münchner Küche

## Zutaten

500 g griechischer Joghurt  
1 Salatgurke  
3 Zehen Knoblauch  
15 ml Olivenöl  
½ Bio-Zitrone  
Salz

## Zubereitung

Die Gurke schälen und grob raspeln. In ein feines Haarsieb geben und mit Salz bestreuen. Anschließend durchrühren und 30-60 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Joghurt glatt rühren. Die Knoblauchzehen schälen und zum Joghurt pressen. Die Gurke immer wieder zwi-schendurch auspressen (z.B. mit einem Löffelrücken gegen das Sieb drücken).

Die ausgedrückte Gurke nun ebenfalls zum Joghurt geben und zu-sammen mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl gut verrühren. Dip eine Stunde ziehen lassen und danach final mit Salz abschmecken.





## Gebratene Nudeln mit Erdnusssauce

von Küchenlatein

### Zutaten

165 g Buchweizennudeln  
natives Olivenöl extra  
2 EL Sesamsaat, geröstet  
2 TL Kokosöl oder Ghee  
500 g Spitzkohl, Strunk entfernt,  
fein gehobelt  
3 Frühlingszwiebeln, in feinen  
Ringen  
2 Eier, Größe M  
Salz  
Pfeffer, schwarz gemahlen

### Zutaten Erdnusssauce

2 Zehen Knoblauch, geschält fein  
gehackt  
3 EL Erdnussschmear; alternativ  
3 gut gehäufte EL Erdnüsse mit  
dem Universalzerkleinerer zu  
Mus verarbeiten  
1-2 TL Chiliflocken oder  
koreanisches Chilipulver, plus  
etwas mehr zum Servieren  
1 EL Apfelessig  
2 TL Ahornsirup  
1 TL Sesamöl, geröstet  
2 EL Tamari Sojasauce  
3 EL heißes Wasser  
1 Prise Meersalz

### Zubereitung

Die Nudeln in einem mittelgroßen Topf in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest garen (Ulrike: 3 Minuten. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Inzwischen für die Erdnusssauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Kokosöl oder Ghee darin zerlassen. Kohl und Frühlingszwiebeln bei starker Hitze etwa 45 Sekunden anbraten, so lange dass der Spitzkohl aber noch Biss hat. Den Spitzkohl auf eine Seite schieben und die Eier auf der freien Fläche zu Spiegeleiern braten. Spitzkohl und Eier salzen und pfeffern.

Den Nudelkochtopf trocknen und bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd setzen. Die Sauce darin 30 Sekunden erhitzen. Die Nudeln unterziehen und erhitzen.

Die Nudeln auf 2 Servierschalen verteilen. Den Kohl und je 1 Spiegelei daraufgeben. Mit dem Sesam bestreut servieren.

# Sommerliche Ratatouille-Lasagne

von moey's kitchen

## Zutaten für 6 Personen

### Gemüse als Ratatouille

75 ml extra natives Olivenöl, zzgl. etwas mehr für die Auflaufform  
2 rote Zwiebeln  
2 kleine oder 1 große Aubergine(n)  
2 rote Paprikaschoten  
1 gelbe Paprikaschote  
2 kleine Zucchini  
2 Dosen (je 400g) italienische Cocktailtomaten oder Tomatenstücke im eigenen Saft  
2 EL Weißweinessig  
1 Prise Zucker  
nach Belieben frisch gehackte Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Oregano oder 1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
3 Knoblauchzehen  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Béchamel-Sauce

70 g Butter  
70 g Weizenmehl Type 405  
1 l Vollmilch  
80 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Außerdem

10-12 getrocknete oder frische Lasagneblätter  
2 Kugeln Mozzarella, in Stücke gezupft  
frische Basilikumblätter zum Servieren

## Zubereitung

Olivenöl in einer sehr großen Pfanne oder einem großen Topf auf mittlere Temperatur erhitzen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und andünsten. Währenddessen die Aubergine(n) waschen, die Enden abschneiden und würfeln. Zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Als nächstes die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben, umrühren und mitdünsten. Zuletzt Zucchini waschen, die Enden abschneiden und das Gemüse ebenfalls würfeln. Mit in die Pfanne geben. Temperatur erhöhen und alles noch etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten. Tomaten samt Saft, Essig, Zucker und Kräuter nach Belieben (ich hab mich auf etwas getrockneten Oregano beschränkt) hinzufügen und gut durchrühren. Knoblauch schälen und fein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ratatouille sanft vor sich hin köcheln lassen und gelegentlich umrühren, während die Sauce zubereitet wird.

Währenddessen den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Lasagneform mit etwas Olivenöl einfetten.

Für die Béchamel-Sauce die Butter in einem Topf zerlassen. Die geschmolzene Butter mit dem Mehl bestäuben, gut verrühren und goldgelb anrösten. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch angießen und die Sauce mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Sauce etwa 3-5 Minuten sanft köcheln lassen, dann den Parmesan unterrühren. Mit Muskatnuss, wenig Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Ein Drittel Ratatouille auf dem Boden der Form verteilen. Mit einer Lage Lasagneblätter bedecken. Darauf ein Drittel von der Käse-Béchamel-Sauce glatt streichen. Diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit dem Mozzarella gleichmäßig belegen und im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Basilikum servieren.

moey's  
kitchen foodblog



# Focaccia Pugliese mit Zucchini

von Ina Is(s)t

## Zutaten

200 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g Pastamehl Typ 00  
100 g Weizenmehl  
200 g Hartweizengrieß  
2 EL Olivenöl  
½ Pk. Trockenhefe oder  
1/3 Würfel frische Hefe  
300 ml lauwarmes Wasser  
½ TL Salz

120g Zucchini (gerne bunt)  
1 Tomate  
1 Knoblauchzehe  
4-5 EL Olivenöl  
Thymian  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale im Salzwasser kochen, pellen und abkühlen lassen. 100ml Wasser hinzugeben und alles stampfen. Die Hefe im restlichen Wasser auflösen. Mehl, Grieß, Kartoffeln Salz, Öl und das Hefewasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Ganze abdecken und an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmal durchkneten. Ein rundes Pizzateigblech oder eine Auflaufform gut einfetten und den Teig hineingeben. Mit den Fingern tiefe Löcher hineindrücken.

Zucchini, Tomate und Knoblauch auf dem Teig verteilen. Alles mit Öl bepinseln und mit Salz, Pfeffer & Thymian würzen. Den Teig abdecken, nochmal 30-45 gehen lassen und anschließend bei 200° Ober-/Unterhitze 20-30min backen

# Schneller Brokkoli-Tahini-Salat mit Mandeln und Cranberries

von Feed me up before you go-go

## Zutaten für 2 Portionen

### Salat

2 Köpfe Brokkoli  
4 EL Mandelblättchen  
1 rote Zwiebel  
1 kleine Handvoll Cranberries

### Dressing

3 EL Tahini (Sesampaste)  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL Olivenöl  
3 EL Schmand  
etwas Chilipulver oder ein  
paar Tropfen Sriracha  
etwa 5-8 EL Wasser oder  
Gemüsebrühe  
Salz

## Zubereitung

Die Brokkoliköpfe in kleine Röschen teilen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Röschen darin je nach Größe 4-6 Minuten garen. Der Brokkoli sollte noch knackig sein. Abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.

Für das Dressing das Tahini mit Zitronensaft, Olivenöl, Schmand und Chilipulver (oder Sriracha) verrühren. Das Wasser (oder die Gemüsebrühe) hinzufügen und glatt rühren, bis das Dressing flüssig genug ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli, Mandeln, Zwiebeln und Cranberries in einer Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermischen und servieren.

// FEED ME UP BEFORE YOU GO-GO //

Rezeptkategorie: Sommer, New York und Around the World



# Kohlrabi-Knusper-Pommes mit Sardellen Joghurt

von Pottlecker

## Zutaten

2 Kohlrabi  
2 Eier  
8 EL Mehl  
150 g Paniermehl  
100 g Panko  
200 g Haselnüsse  
200 g Butterschmalz  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

## Sardellen Joghurt

200 g Joghurt  
6 Sardellenfilets  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL Zucker  
Schnittlauch  
kleine Knoblauchzehe  
1 Chili Schote  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Kohlrabi schälen und in Pommes Stifte schneiden  
In einen Topf mit Wasser geben. Wenn es kocht, Prise Salz hinzugeben  
und 3 Minuten kochen lassen.  
Kohlrabi abschütten und mit einem Küchentuch trocken tupfen  
Haselnüsse sehr fein hacken

Panierstrasse vorbereiten: 1. Mehl 2. Gequirltes Ei mit Gewürzen (Salz,  
Pfeffer & Muskatnuss) 3. Panko-Semmelbrösel-Haselnussgemisch  
Nacheinander die Kohlrabi Pommes panieren  
In Butterschmalz knusprig braten

Sardellen, Chili Schote, Knoblauchzehe & Schnittlauch fein hacken  
Zitrone auspressen  
Alle Zutaten mit dem Joghurt vermischen und mit Salz & Pfeffer  
abschmecken

# Bunter Gartensalat mit Quinoa

von Pottgewächs

## Zutaten für 6 Personen

5 Rote Bete Knollen (gelb, lila und rosa)  
1 Gurke  
200 g Bohnen- gelb & grün  
6 Karotten (bunt)  
150 g Quinoa  
300 ml Wasser  
1 Handvoll Bohnenkraut  
Salz  
Für das Dressing:  
5 EL Senfö  
3 EL Balsamico-Essig  
3 EL Schrebergartensalz

## Zubereitung

Die Rote-Bete-Knollen in Alufolie wickeln und bei 180°C Umluft für 45 Minuten im Backofen garen. In der Zwischenzeit die Bohnen mit dem Bohnenkraut im gut gesalzenen Wasser bissfest kochen. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Ebenfalls die Karotten waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die fertig gegarten Rote-Bete-Knollen aus dem Backofen holen und noch heiss von der Haut entfernen. Am besten mit Handschuhe, damit die Finger sich nicht verfärben. Nun zur Seite stellen und auskühlen lassen.

Den Quinoa gut waschen, dann mit Wasser für ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und ebenfalls auskühlen lassen. Nun den Dressing zubereiten und die ausgekühlten Rote-Bete-Knollen in grobe Stücke schneiden.

Zum Schluss alles miteinander vermengen und nochmals gut abschmecken. Am besten schmeckt der Gartensalat, wenn er einer Nacht im Kühlschrank durchziehen konnte.



Pottgewächs  
FOODIE • BEWÄLTIGT



## Zucchini Rucola Salat

von the Apricot Lady

### Zutaten

2 kleine Zucchini  
1 Stück Zitrone  
1 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Olivenöl

50 g Mandelblättchen  
1 TL Öl  
Arrabiata Gewürz  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Mandelblättchen mit etwas Öl in einer Pfanne bräunen. Mit Arrabiata Gewürz, Salz & Pfeffer würzen. In einer Schüssel auskühlen lassen.

Zucchini waschen, trocknen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

Rucola waschen und beiseite stellen.

In der Pfanne mit etwas Rapsöl leicht anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das dauert etwa 3-5 Minuten. Die Zucchini sollen noch Biss haben. Sofort von der heißen Platte nehmen.

Mit dem Saft einer halben Zitrone marinieren und kurz abkühlen lassen.

Den Rucola mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Zucchini mischen.

Etwas Olivenöl untermischen und nochmals abschmecken. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Den Salat dann mit den Mandelblättchen garnieren.

# Kalte Paprikasuppe mit gelben Tomaten

von Ye Olde Kitchen

## Zutaten für 4 Personen

4 große gelbe Spitzpaprika (800g)  
800g gelbe Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 EL heller Balsamico  
1 kleine rote Peperoni  
1 Hand voll Zitronenthymianblätter

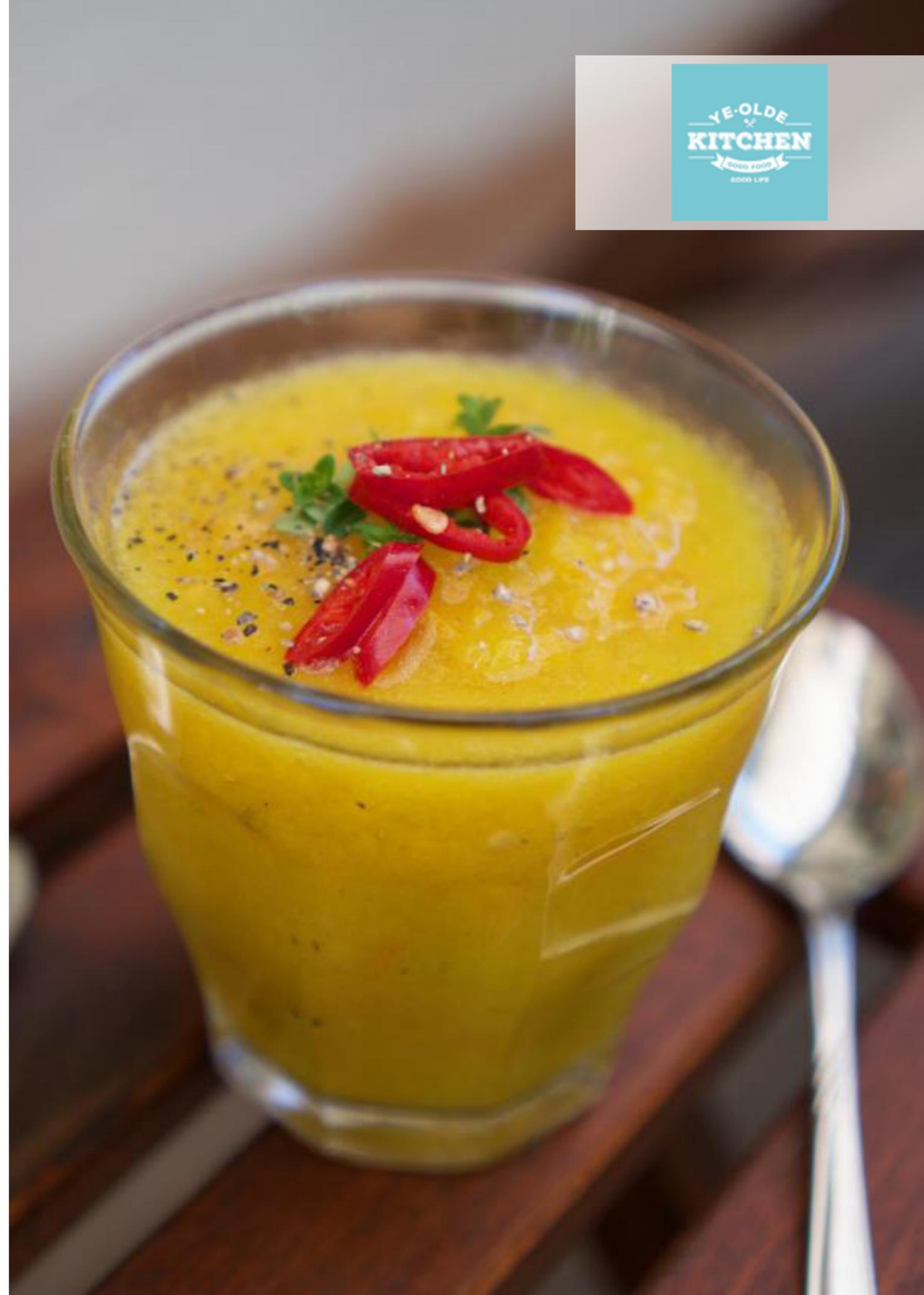
## Zubereitung

Die Paprika entkernen, den Strunk der Tomaten entfernen und das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit dem Gemüse in den Mixer geben. Alles zu einer groben Suppe pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken und etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Peperoni in feine Ringe schneiden. Zum Servieren die Suppe in Gläser oder Schalen geben und mit Peperoniringen und Thymianblättern bestreuen. Dazu passt am besten etwas Fladenbrot oder Baguette.

YE-OLDE  
KITCHEN  
GOOD LIFE



# Pan Bagnat - fantastischer Sandwich Klassiker aus der Provence

von S-Küche

## Zutaten für 2 Sandwiches

2 große, runde Brötchen - Sauerteig wäre perfekt  
einige EL gutes Olivenöl  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 Salatblätter  
1 große Fleischtomate  
2 wachsw weich, oder hart gekochte Eier  
Thunfisch aus der Dose  
6 Sardellenfilets  
einige schwarze Oliven ohne Stein  
½ rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
2 Radieschen

optional in der Saison:

1 Handvoll gegarte, dicke Bohnen  
einige Blätter Basilikum  
Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

Knoblauch sehr fein hacken oder pressen und mindestens 30 Minuten 4 EL Öl damit aromatisieren.

Die Brote halbieren und die oberen Hälften großzügig aushöhlen. Je nach Knoblauchvorliebe anschließend nur das Öl oder Öl mit Knoblauch auf alle Brötchenhälften (Pinsel) streichen.

Brote erst mit Salatblatt und Tomatenscheiben belegen - zwischen durch immer mal etwas würzen.

Darauf kommen alle weiteren Zutaten mutig hochgestapelt, erneut gewürzt.

Wer mag besprenkelt die Zutaten noch mit etwas Olivenöl

Für schönste Präsentation wird die obere Brötchenhälfte nur lose drauf gelegt, für ein Picknick beide Hälften eng verschlossen und zusätzlich in Butterbrotpapier verpackt.

Das ist eine ganz fixe aber sensationell leckere Angelegenheit. And spread the word - Pan Bagnat muss unbedingt auch hierzulande bekannter werden und darf in Frankreich nicht von den austauschbaren Allerwelts-Snacks vollständig verdrängt werden!



# Pasta mit Brokkoli und Tomaten - italienisch ohne Sahne

von Brotwein

## Zutaten für 2 Personen

200 g Nudeln, z.B. Orecchiette,  
Penne, Rigatoni  
400 g Brokkoli  
300 ml Tomatensugo oder  
1 Dose Tomaten (klein) oder 300  
g vollreife frische Tomaten  
Olivenöl  
1 -2 Knoblauchzehen  
1 Peperoni  
Salz  
Pfeffer  
40 g Pecorino oder Parmesan

## Zubereitung

Vorbereitungen: Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Käse reiben. Die Peperoni halbieren und die Kerne entfernen. (Frische Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln.)

Brokkoli Sauce kochen: Eine tiefe Pfanne erhitzen, das Öl heiß werden lassen und darin die Brokkoliröschen mit dem Knoblauch und der Peperoni sautieren. Mit dem Tomatensugo ablöschen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf die Pfanne einen Deckel legen und bei geringer Hitze 45 Minuten sehr weich kochen. Die Peperoni herausnehmen. Wer mag, zerstampft den Brokkoli mit einem Kartoffelstampfer zu Brei.

Pasta kochen: In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen, Salz und Nudeln hineingeben und im sprudelnden Wasser die Nudeln gut bissfest kochen. Nudeln durch ein Sieb abgießen.

Servieren: Die Pasta zur Tomaten-Brokkoli-Sauce geben und vermengen. Auf Teller aufteilen und mit Pecorino oder Parmesan bestreuen.

Brotwein





# Reh-Ravioli

von Haut goût

## Zutaten für 4 Personen

### Nudelteig

200 g Mehl Typ 405/„Pizzamehl“  
200 g Hartweizengrieß  
4 Eier

### Füllung

400 g sehnenfreies Rehfleisch  
(Schulter)  
200 g Ricotta  
1 Knoblauchzehe, geschält  
Salz  
schwarzer Pfeffer

### Sauce

1 kg fast überreife Fleischtomaten  
Olivenöl  
Salz  
Cheyenne Pfeffer  
Basilikum

## Zubereitung

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde in die Mitte drücken und die Eier hineinschlagen. Von Hand vermischen und mindestens 10 Minuten kräftig kneten, bis der Teig ganz glatt ist. Wenn nötig 1-2 Teelöffel lauwarmes Wasser hinzugeben oder mit angefeuchteten Händen kneten.

Den Teig in mehrere Kugeln teilen, luftdicht verpacken und mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Währenddessen das Rehfleisch durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen und/oder mit dem Mixer zu einer glatten Farce pürieren. Ricotta und Gewürze untermischen.

Die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser legen, dann sofort abschrecken und häuten. Auch die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und mit etwas Olivenöl bei geringer Hitze garen, bis sie von selbst zerfallen. Mit Salz, Olivenöl und Cheyenne Pfeffer abschmecken.

Den Teig so dünn wie möglich ausrollen, entweder von Hand auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder noch besser mit einer Nudelmaschine. an den einen Rand eines schmalen Bands von etwa 8 cm Breite im Abstand von ca. 4 cm gut haselnussgroße Farce-Kleckse setzen. Die andere Seite des Teig-Bands über die Kleckse klappen und mit dem Steil eines Kochlöffels die Zwischenräume festdrücken. Besonders gut klebt der Teig, wenn er vorher leicht angefeuchtet wird.

Die fertigen Ravioli kurz in kochendes Salzwasser geben, sie sind fertig, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Ravioli und Tomatensauce zusammen anrichten und mit Basilikum bestreuen. Auf Käse habe ich bewusst verzichtet, ich möchte neben der Sauce auch das Reh noch schmecken können.



# kalt-warmer Caprese-Salat

von pastasciutta

## Zutaten für 2 Personen

1-2 Ananastomaten, ca. 400 g  
1 Mozzarella  
1-2 rote Lauchzwiebeln  
Salzflocken  
gutes Olivenöl  
ein paar Blättchen Basilikum

## Zubereitung

Das Basilikum waschen und trockenschütteln.

Die Lauchzwiebel putzen und längs in Spalten schneiden.

Die Tomate waschen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden.  
Das Gemüse bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis die Scheiben beginnen, leicht zu bräunen. Mit Salzflocken würzen.

Das gebratene Gemüse auf 2 Teller verteilen. Den Mozzarella in Stücke zupfen und auf die beiden Teller verteilen. Etwas Basilikum darüber streuen und ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln.

**pastasciutta.de**  
*ICH ERZÄHLE DIR MEIN ESSEN...*





# Wilder Brokkoli mit Miso und Reis (vegan)

von Teekesselchen Genussblog

## Zutaten für 4 Personen

500 g wilder Brokkoli  
225 g Wildreis  
2 rote Chilischoten  
4-5 Knoblauchzehen  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsaat

## Miso-Sauce

2 EL Reisweinessig  
2 EL Sojasauce  
1 EL helle Misopaste  
1 EL Tahin  
1 EL Sesamöl  
2,5 cm Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Rohrzucker

## Zubereitung

Den Wildreis (nach Packungsanweisung) kochen und den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die Chilischoten waschen, bei Bedarf entkernen und in dünne Ringe schneiden; den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein würfeln; die Frühlingszwiebeln ebenfalls in dünne Ringe schneiden - eine Handvoll für später beiseite stellen.

Alles zusammen mit dem wilden Brokkoli in eine Auflaufform geben und mit dem Sesamöl einmal gut vermengen; für 20 Minuten im Ofen garen.

Dabei darauf achten, dass der Brokkoli nicht zu dunkel wird. Ggf. nach 2/3 der Backzeit mit Alufolie abdecken.

## Zubereitung Miso-Sauce

In einer hohen Schüssel den Reisweinessig, die Sojasauce, die helle Misopaste, das Tahin, das Sesamöl und den Rohrzucker gut vermengen.

Kurz vor dem Servieren, den Ingwer frisch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, sowie den Knoblauch pressen und beides zum Dressing geben; noch einmal alles gut vermengen.

Den fertig gekochten Reis auf Tellern verteilen, den Brokkoli darauf anrichten, das Dressing darüber verteilen und mit den übrig behaltene Frühlingszwiebelringen und weiteren Sesamsaaten dekorieren.

Warm oder lauwarm servieren.

## Tipps und Anmerkungen

Kaltgepresstes Sesamöl ist für einen milderen Geschmack geeignet, geröstetes erhöht den Umami-Geschmack des Gerichtes deutlich.

Für einen intensiveren Miso-Geschmack kann auch der Brokkoli zusätzlich noch vor oder nach dem Backen mit Misopaste leicht eingpinselt werden.

# Reispfanne mit Paprika und Erbsen

von thecookingknitter

## Zutaten für 2-3 Personen

200 g Reis  
200 g Erbsen  
2 große rote Paprika (ca. 300 g)  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2TL + 2TL Kokosöl  
200 ml Weißwein/Gemüsebrühe  
2-3 TL Curry von Ankerkraut  
Salz  
Pfeffer

## Vorab

Reis nach Packungsanweisung garen (Reduzierung der Zeit um 2-3 Minuten)  
Zwiebeln fein hacken  
Knoblauch fein hacken  
Weißwein/Gemüsebrühe abmessen  
Paprika klein würfeln  
Erbsen zur Weiterverarbeitung vorbereiten

## Zubereitung

In einer großen Pfanne 2TL Kokosöl erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch anbraten. Die Paprika dazugeben und wenige Minuten anbraten.

Nun die Zwiebel-Paprikamischung in der Pfanne an den Rand schieben und in die Mitte die restlichen 2TL Kokosöl geben und erhitzen. Dann darf der gekochte Reis dazu und wird scharf angebraten.

Die Gewürze über den Reis geben, ebenso die Erbsen und alles mit dem Weißwein oder der Gemüsebrühe ablöschen. Die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Reispfanne bei niedriger Temperatur noch etwas ziehen lassen, dann kann serviert werden.

the  
cookingknitter



# Vegane Brokkoli Bowl mit Ingwer-Knoblauch-Sauce

von Lecker & Co

## Zutaten Brokkoli Bowl

500 g Brokkoli  
2 EL Öl  
60 g Basmati Reis  
½ TL Salz  
Sesam hell und dunkel  
evtl. Koriander

## Zutaten Ingwer-Knoblauch-Sauce

2 EL frischer gehackter Ingwer  
2 Frühlingszwiebeln  
3 frische Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote (optional)  
1 EL Sesamöl  
1 EL Zucker  
Prise Salz  
2 cl Sojasauce  
2 cl chinesischer brauner Essig  
2 TL Stärke  
250 ml Wasser

## Zubereitung

Die angegebene Menge ergibt eine vegane Brokkoli Bowl zum satt essen. Die Sauce reicht allerdings für zwei Bowls.

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Brokkoli in Röschen aufteilen und den Strunk in feine Stifte schneiden. In einer Schüssel mariniert ihr den Brokkoli mit Öl und Salz und verteilt diesen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Backt in im Ofen für ca. 20 Minuten. Die Röschen sollten stellenweise leicht angekokelt sein, das schmeckt mir besonders gut, denn dann ist der Brokkoli so schön rösch.

Reis laut Packungsanleitung mit etwas Salz im Wasser gar kochen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Zusammen mit dem fein gehackten Ingwer in einem Topf im Sesamöl andünsten. Wer die Sauce besonders pikant mag, gibt noch zusätzlich eine fein gehackte Chilischote hinzu. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann direkt mit Sojasauce und dem chinesischen Essig ablöschen.

Verrührt die Stärke mit dem Wasser und gießt beides in den Topf. Würzt mit Salz, kocht die Sauce auf und rührt solange bis die Sauce langsam andickt. Dann könnt ihr diese vom Herd nehmen und bis zum Anrichten beiseite stellen.

Reis und Brokkoli auf dem Teller anrichten. Die Hälfte der Sauce darüber verteilen. Mit Sesam bestreuen und, wer mag, noch zusätzlich frischen grob gehackten Koriander hinzugeben.

## Tipp

Verwendet beim Koriander unbedingt auch den Stiel, denn dieser ist besonders aromatisch. Hackt also IMMER die Blätter inkl. den Stielen.

# Tagliatelle mit Wildkräuter-Pesto, gerösteten Zucchini und Mozzarella

von evchenkocht

## Zutaten für 4 Personen

### Polenta-Tagliatelle

150 g Polenta  
150 g Weizenmehl (Type 405)  
3 Eier (Größe M)  
1 TL Salz  
1 EL Olivenöl  
Mehl für die Arbeitsfläche

### Pesto

1 Bund gemischte Wildkräuter - je nach (saisonaler) Verfügbarkeit: zarte Brennesselblättchen, junge Löwenzahnblätter, Giersch, Frauenmantel, wilder Majoran) - benötigt werden ca. 50 g der abgezapften, geputzten Blättchen der jeweiligen Kräuter  
25 g Walnusskerne  
25 g frisch geriebener Parmesan  
1 TL Salz  
ca. 60 g Olivenöl (ggf. etwas mehr)

### Außerdem

2 kleine, junge Zucchini (ca. 200 g)  
2 EL Olivenöl zum Anbraten  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
150 g Büffelmozzarella

## Zubereitung

Zunächst die Tagliatelle vorbereiten: Mehl und Grieß in eine Schüssel geben, Eier, Salz und Olivenöl zugeben und mit einem Löffel grob verrühren. Nun mit den Händen in ein paar Minuten einen geschmeidigen Teig kneten, der nur noch minimalst klebt und sich leicht vom Schüsselrand löst. Den Teig zu einer Kugel geformt und in Frischhaltefolie eingeschlagen ca. 1 h ruhen lassen.

Den Nudelteig nun portionsweise auf einer bemehlten Fläche so dünn wie möglich mit dem Nudelholz ausrollen, um ihn dann etappenweise auf immer kleiner werdender Stufe durch die Nudelmaschine zu ziehen. Fertige Platten und noch nicht bearbeiteten Teig immer mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken, da der Teig sehr leicht austrocknet, rissig wird und dann unmöglich in der Weiterverarbeitung wird. Die dünnen Platten dann mit einem Messer von Hand in dünne Tagliatelle-Form schneiden, sofort anschließend ganz leicht bemehlen und auf einer bemehlten Platte zu lockeren Nudelnestern zupfen. Immer mal wieder auflockern, sodass nichts klebt.

Der Teil der Nudeln, der nicht am selben Tag verzehrt wird, einfach so trocknen lassen an der Luft.

Nach ca. 48 h Stunden ist er gänzlich durchgetrocknet und kann in Gläsern oder Blechdosen aufbewahrt werden bis zum Verzehr.

Nun das Pesto vorbereiten: Hierzu die Kräuter vorsichtig waschen, trocken schütteln/tupfen und putzen bzw. verlesen. Alle Blättchen grob hacken und in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab gemeinsam mit den Walnusskernen und dem Parmesan pürieren. Sobald das Ganze eine Paste wird, nach und nach Olivenöl zugeben. Nur so lange mixen, bis ein Pesto entstanden ist. Mit Salz abschmecken und das Wildkräuter-Pesto beiseite stellen.

Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zucchinistreifen darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Derweil einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die vorbereitete Pasta in wenigen Minuten bissfest garen. Die Tagliatelle abseihen und in die Pfanne zu den Zucchinistreifen geben und alles schwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. zwei bis drei Eßlöffel Pesto dazugeben und vorsichtig unterheben.

Die fertige Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und den abgetropften Mozzarella etwas zerreißen und darüber verteilen. Wer möchte, kann noch ein paar essbare Blüten als Deko darüber streuen.





volkermampft

# Sommerliche Joghurt-Gurken-Gazpacho mit Minze

von vokermampft

## Zutaten

2 dünne lange Gurken  
(ca. 600-700 g)  
350 g Joghurt  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
15 g frische Minze  
Saft einer halben Zitrone  
50 ml Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anschwitzen, danach mit der Brühe ablöschen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Nun die Minze grob hacken und die Gurke etwas zerteilen.

Dann alle Zutaten, außer dem Öl, mit dem Pürierstab mixen und zerkleinern. Wer die Suppe etwas feiner mag, kann sie noch einmal durch ein Sieb geben. Wer einen Standmixer hat, kann auch damit ein besonders feines Süppchen herstellen.

Das Ganze nun noch einmal mit dem Olivenöl mixen und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, danach kalt genießen.

Wer gerne noch etwas Biss mag, kann ein paar Gurkenstücke in die Suppe geben. Zum Knabbern dazu empfehle ich ein paar leckere Sauerteig Grissini.

**Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung**

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.  
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.